

→ Saca el mejor partido a tus medicamentos anticoagulantes

→ *¿Tu médico te ha recetado anticoagulantes? En este post te daremos algunos consejos que pueden interesarte sobre el uso de estos medicamentos. Si los pones en práctica, obtendrás el máximo beneficio de tu medicación, un buen control de tu coagulación y evitarás posibles complicaciones. ¡Esperamos que te resulten útiles!*

→ **¿Por qué tengo que tomar medicamentos anticoagulantes?** Porque, en tu caso, la sangre puede coagularse dentro del corazón o de los vasos sanguíneos formando lo que se conoce como trombos, que pueden obstruir la circulación y dificultar el riego en determinadas zonas produciendo complicaciones graves como infarto cerebral, cardiaco, pulmonar, trombosis... Además el trombo puede desprenderse, viajar y taponar otro vaso formando una embolia.

→ **¿Qué hacen los anticoagulantes en el organismo?** Trabajan para que este coágulo no se forme. Estos medicamentos nos protegen, no es un tratamiento curativo sino preventivo. Son nuestro escudo para vivir con salud.

→ **¿Quiénes deben tomarlos?**

- Personas a las que se diagnostica de fibrilación auricular (arritmia cardiaca).
- Personas con problemas en las válvulas del corazón (valvulopatías) o a los que se les ha implantado una prótesis valvular mecánica.
- Personas que ya han tenido trombosis en las piernas o embolia pulmonar, para evitar que se les repita.
- Personas diagnosticadas de ciertas enfermedades hereditarias o adquiridas de la sangre.

→ **¿Qué tipos de anticoagulantes existen?**

→ **1. Anticoagulantes inyectables:** Se administran de forma intravenosa o subcutánea. Se conocen como heparinas o heparinas de bajo peso molecular (HBPM), y se suelen utilizar en los entornos hospitalarios o cuando hay que sustituir la anticoagulación oral (por ejemplo porque nos vayamos a someter a una intervención).

→ **2. Anticoagulantes orales:** Se administran por vía oral, como su nombre indica. Existen dos tipos principales de anticoagulantes orales:

- **2.1. Antivitamina K (los clásicos):** Se usan desde hace más de 70 años, inhiben a la vitamina K que está implicada en el proceso de coagulación de la sangre. Aquí se encuentra el famoso Sintrom®.

→ La prueba del Tiempo de Protrombina sirve para saber qué dosis de estos medicamentos tiene que tomar una persona y mide el tiempo que tarda en coagular la sangre. El resultado de esta prueba se expresa con las siglas INR, de forma que si una persona tiene un INR de 2 y

otra de 1, a la primera le tarda en coagular la sangre el doble que a la segunda. La cantidad de medicamento que debe tomar una persona será la necesaria para que su INR se mantenga entre unos valores que dependerán del problema de salud que tenga. En la siguiente tabla vemos los valores entre los que debe mantenerse el INR de una persona en función de su diagnóstico. Si tenemos un INR por encima de rango, corremos riesgo de hemorragia, y si lo tenemos por debajo, riesgo de trombos. Y otra cosa: que tengas que tomar más o menos cantidad de medicamento no significa nada, y mucho menos que estés más grave.

→ **¿Cómo debo tomar estos medicamentos?** Es muy importante que te acuerdes de tomar siempre el medicamento, sin olvidar tomas, por eso te recomendamos que lo tomes siempre a la misma hora, así lo convertirás en una costumbre y será más difícil que se te olvide. Una buena idea es tomarlo por la tarde o por la noche, así cuando te toque la prueba del Tiempo de Protrombina, el médico y tú podréis modificar la dosis de ese día en el caso en que los valores muestren que tenemos el INR fuera de rango. Otro punto importante a tener en cuenta es que estos medicamentos tienen muchas interacciones con otros medicamentos e incluso con suplementos y plantas medicinales, así que no tomes nada por tu cuenta sin preguntar a tu médico o farmacéutico. Para sacar el máximo partido a la medicación, es muy interesante, sin obsesionarte, controlar los alimentos con alto contenido en vitamina K de la dieta para no sobrecargarnos de esta vitamina.

- **2.2 NACOs, Nuevos Anticoagulantes Orales:** Son de nueva generación. Trabajan inhibiendo distintos factores de coagulación. En este grupo de medicamentos la dosis es fija y no se precisa de controles periódicos para ajustar dosis. Están indicados para pacientes que han sido diagnosticados de fibrilación auricular no valvular y se usan para que estas personas no tengan un ictus. No se recomiendan en pacientes con insuficiencia renal grave ni con válvulas en el corazón.

→ **¿Cómo debo tomar estos medicamentos?** La dosis puede ser una o dos veces al día, dependiendo del medicamento. Actúan en el organismo durante poco tiempo (12-24 h), por lo que si olvidamos tomas, estaremos poniendo en riesgo nuestra salud, así que es muy importante acordarse siempre de tomarlo, para lo cual es fundamental, como en el caso anterior, tomarlo siempre a la misma hora. Estos medicamentos no tienen tantas interacciones como los del otro grupo, pero igualmente deberías consultar en la farmacia antes de tomar ningún medicamento o suplemento por tu cuenta. Además de estos consejos relacionados con la medicación, si quieres saber otras cosas sobre vida saludable en personas que toman anticoagulantes orales (deporte, alimentación, viajes, etc). Si vas a empezar a tomar estos medicamentos, te cuesta acordarte de las tomas, tienes dudas sobre si son eficaces o seguros o cualquier otra cuestión, acude a tu farmacia, allí te espera un equipo de profesionales del medicamento deseando ayudarte.

Autora: Rosario Cáceres Fernández-Bolaños.
Farmacéutica. Desarrollo de Proyectos
Profesionales y Relaciones Institucionales del COF
Sevilla. 'Blog del Colegio Farmacéuticos de Sevilla'.